

## Bijlage:

### Achtergrond informatie Rots en Water training



#### Achtergrond informatie Rots en Water training:

Rots & Water, een psychofysieke training voor jongens en meisjes voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs, jeugdhulpverlening, jeugd detentie en GGZ. Rots & Water is een puur Nederlands programma, ontwikkeld door Freerk Ykema, dat momenteel wereldwijd wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes.

Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheids -programma en uiterst effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind.

In Nederland worden jaarlijks 1.000 trainers middels een driedaagse training opgeleid en een gelijk aantal via kortere eendaagse trainingen (EDIT's) in de basisprincipes getraind. Anno 2010 zijn ruim 35.000 trainers, verspreid over de gehele wereld getraind. Rots en Water bestaat uit een basisprogramma, dat geschikt is voor leerlingen in het primair onderwijs (vanaf 4 jaar en ouder) en een vervoliprogramma dat op oudere leeftijdsgroepen (14 jaar en ouder) is gericht. Rots en Water heeft als doel het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, en communicatieve en sociale vaardigheden. Daarnaast zijn de preventie van geweld en van seksueel geweld, het leren maken van eigen keuzes en het leren gaan van een eigen weg belangrijke thema's.

Een zeer belangrijk, fundamenteel thema is het voorkomen van pesten (preventieve werking) en indien aanwezig, het aanpakken van pestgedrag in de klas en school. Rots en Water is een bewezen effectieve antiepest methodiek: na implementatie zal pestgedrag uit de klas verdwijnen. Indien schoolbreed ingezet zal het pesten de gehele school verlaten. Zie hiervoor de research in het boek 'Bringing it Together'.

Rots en Water is oorspronkelijk ontwikkeld voor jongens maar wordt zowel in Nederland als ver daarbuiten nu ook ingezet voor meisjes. Rots en Water maakt gebruik van een psychofysieke didactiek, wat inhoudt dat startend vanuit een fysieke invalshoek, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Actie (spel, spelen en simpele zelfverdedigingsvormen) wordt afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken

